

LEHRGANG SCHLAFCOACHING (Sleep Councillor)

Der Lehrgang „Schlafcoaching“ (Sleep Councillor) ist als 3-semesteriger Coachinglehrgang konzipiert, der mit einem Zertifikat zum Schlafcoach, bzw. Sleep Councillor abgeschlossen wird. Der Lehrgang richtet sich neben ÄrztInnen vor allem an das nicht medizinische Personal wie PsychotherapeutInnen, PsychologInnen, Klinische und GesundheitspsychologInnen und Vertreter anderer helfender Berufe, die bereits einschlägige Erfahrungen mit Schlafmedizin besitzen und diese erweitern wollen.

Der Fort- und Weiterbildungslehrgang wird vom Institut für Bewusstseins- und Traumforschung, der Art&Science, Dr. Brigitte Holzinger KG und Dr. Brigitte Holzinger veranstaltet. Die Österreichische Gesellschaft für Schlafmedizin (ÖGSM-ASRA – www.schlafmedizin.at) unterstützt diesen Lehrgang. Viele Vortragende sind Vorstandsmitglieder der ÖGSM-ASRA.

Die Lehrmodule bestehen zu zwei Drittel aus theoretischen Kursen und zu einem Drittel aus praktischen Anwendungen und Übungen.

Die erfolgreiche Absolvierung des Lehrganges qualifiziert zu Beratungstätigkeiten zum Themenbereich Schlaf für Betroffene und Angehörige und zu nicht medikamentösen bzw. nicht explizit medizinischen Behandlungen von Schlafstörungen basierend auf der Grundlage von medizinischem Wissen zu Schlaf/Traum und psychologisch-psychotherapeutischen Maßnahmen zur Behandlung von Schlafstörungen. Ein weiteres Ziel ist die Anregung und Anleitung zu eigener Forschungsarbeit auf den Gebieten der Schlaf- und Traumforschung und der Chronobiologie.

Ausserdem werden im Feld der Gesundheitsvorsorge Befähigungen zur Erstellung von Schichtarbeitsplänen und anderen Anwendungsmöglichkeiten im betrieblichen und beruflichen Umfeld erlangt.

Der Lehrgang besteht aus einem Einführungsgespräch, 9 Seminaren à 15 Ausbildungseinheiten (EH), 4 EH Grundlagenvorlesungen, einem Abschlusstag zu 8 EH und 5x2 EH Einzelsupervision.

Abgeschlossen wird die Weiterbildung mit einem Kolloquium, wahlweise einer Abschlussarbeit. Nicht besuchte Ausbildungseinheiten müssen im Einzelsetting nachgeholt werden. Insgesamt besteht der Lehrgang aus 160 Ausbildungseinheiten, die innerhalb von 3 Semestern absolviert werden sollen.

Einführungsgespräch
Seminare: 9 x 15 EH
Vorlesung: 4 EH
Abschlusstag: 8 EH
Supervision: 10 EH
Gesamt: 157 EH

Die Fort- und Weiterbildung beginnt mit einem Einführungsgespräch, das Eignung, berufliche Voraussetzung, Interesse und Motivation der TeilnehmerInnen abklärt.

Im dreisemestrigen Lehrgang werden pro Semester 3 Seminare zu je 16 EH à 45 Minuten abgehalten. Die Einzelsupervision erfolgt nach Wunsch innerhalb der 3 Ausbildungssemester. Der Abschlusstag besteht aus Gruppensupervision, offenen Fragen und dem Abschlusskolloquium (8 EH).

Eine Supervision im Einzelsetting kann auf Wunsch in Anspruch genommen werden. Die Seminare werden nach Möglichkeit durch das Angebot der ÖGSM-ASRA abgedeckt: Etwa im Ausbildungslehrgang "Spezialist in Schlafmedizin" und den von der ÖGSM-ASRA veranstalteten oder empfohlenen Tagungen. Nach Rücksprache können auch im Ausland besuchte Ausbildungsveranstaltungen angerechnet werden.

Die Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen im Detail

Die Lehrenden sind vorgesehen, aber zum Teil noch nicht angefragt.

Einführungsgespräch: Brigitte Holzinger

Seminare und Vorlesungen des Lehrgangs "Schlafcoaching"

1. Semester

Seminar 1: Schlaf - Grundlagen, Physiologie des Schlafs (ÖGSM-ASRA)

Seminar 2: Physiologische Messtechniken, PSG, Aktigrafie, ... (ÖGSM-ASRA)

Seminar 3: Pathologie des Schlafs

Vorlesung 1: "Schlafstörungen - Diagnostik" (ÖGSM-ASRA)

2. Semester

Seminar 4: Testverfahren, Durchführung von Diagnostik bei Schlafstörungen (ÖGSM-ASRA)

Seminar 5: Behandlung von Schlafstörungen für Nichtmediziner: Überblick über Medikamente und Medikamentengruppen, nicht-medikamentöse Therapieansätze, Entspannungstrainingsverfahren (Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson), Einzel- und Gruppenarbeit

Seminar 6: Coaching - Gesprächsführung - Kommunikation

3. Semester

Seminar 7: CBT, Schlafrestriktion, Interventionen bei schwierigen PatientInnen, etwa bei Schlaf Apnoe, Organisation von Selbsthilfegruppen

Seminar 8: Spezialgebiete der Schlafforschung: Schichtarbeit, Arbeit in Firmen und in öffentlichen Einrichtungen, wie z.B. Schulen; Arbeit mit Betroffenen: Geriatrie und Kinder- und Jugendlichenbetreuung

Seminar 9: Spezialgebiete der Schlafforschung: Sport, Jet-Lag, Traumarbeit und Alptraubewältigung, Medienauftritte

Abschlusstag: Offene Fragen, Gruppensupervision, Abschlusskolloquium

Supervision besteht 5x2 EH Einzelsupervision, weitere Supervisionsangebote sind optional.

Veranstaltungsort: Institut für Bewusstseins- und Traumforschung (ITBF), Wien, Psychotherapeutische Praxis, Dr. Brigitte Holzinger, Canongasse 13, A - 1180 Wien